



## CODICE DI CONDOTTA

30 Marzo 2025

EJU Sport & Education Commission

### 1. Introduzione

L'European Judo Union (EJU) si impegna a promuovere i valori del judo come vero e proprio stile di vita. Il presente Codice di Condotta fornisce delle linee guida per garantire comportamenti etici, rispettosi e sicuri da parte di atleti, allenatori, genitori e tutti i partecipanti dei tornei U15/U13 (EJU Hopes Tournament), cadetti (U18) e junior (U21).

L'obiettivo è quello di creare un ambiente positivo e formativo per i giovani judoka durante le gare, i training camp e in tutte le attività organizzate all'interno del sistema EJU.

#### Gestione del peso

Nei tornei EJU Hopes, non sono accettate pratiche come "calare peso", "tagliare il peso" o altri metodi forzati per rientrare in una categoria. Gli atleti devono gareggiare nella categoria di peso che corrisponde al loro peso naturale al momento del controllo ufficiale. Per rafforzare questo principio, in questi tornei non saranno disponibili bilance di prova, così da scoraggiare pratiche poco salutari che potrebbero compromettere la crescita dei giovani.

A livello Cadetti, può essere introdotta una prima educazione alla gestione del peso, ma sempre in un'ottica di sviluppo a lungo termine, focalizzandosi sul mantenimento di un peso sano e sul benessere dell'atleta. Sono assolutamente da evitare restrizioni alimentari eccessive, disidratazione forzata o allenamenti estremi. Allenatori, atleti e genitori devono collaborare in modo informato e responsabile.

A livello Junior, possono essere applicate strategie di gestione del peso più strutturate, ma sempre nel rispetto della salute dell'atleta. Eventuali riduzioni di peso devono partire da uno stato di idratazione ottimale e non devono superare il 5% del peso corporeo, in linea con le regole EJU sui controlli random.

L'EJU incoraggia la collaborazione con professionisti qualificati per offrire informazioni corrette e basate su evidenze scientifiche in tema di nutrizione e benessere degli atleti. È fondamentale una comunicazione chiara tra tutti gli attori coinvolti - atleti, allenatori e genitori - per tutelare la salute e la performance dei judoka.

Nelle classi Cadetti e Junior, dove sono previsti eventi d'élite come Campionati Europei e Mondiali o le Olimpiadi Giovanili, ci si aspetta che gli atleti approccino il controllo del peso come avviene per l'alto livello. Tuttavia, l'EJU scoraggia qualsiasi pratica estrema o pericolosa e promuove un accompagnamento educativo e professionale orientato alla salute e a mantenere le performance nel lungo termine.

### 2. Codice di Condotta per gli Atleti

#### a) Porta rispetto

- Rispetta sempre avversari, compagni, allenatori, arbitri e organizzatori.
- Mostra fair play, a prescindere dal risultato.



- Usa un linguaggio e un comportamento appropriati, evitando gesti o parole che possano offendere gli altri.

## b) Sii responsabile

- Presentati puntuale e preparato a gare, allenamenti e a qualsiasi altro evento.
- Segui le regole e le indicazioni di allenatori e ufficiali di gara.

## c) Promuovi l'onestà

- Gareggia in modo leale e onesto, difendendo l'integrità del judo.
- Evita imbrogli, doping, manipolazioni degli incontri o comportamenti antisportivi.

## d) Dai importanza alla sicurezza

- Esegui le tecniche di judo con attenzione, tutelando te stesso e i tuoi partner o avversari.
- Comunica eventuali problemi di salute, infortuni o particolari limitazioni all'allenatore o, se assente, al responsabile della squadra o agli organizzatori.

## e) Fai tuo il Codice Morale del Judo

- Incarna i valori del judo: coraggio, cortesia, amicizia, onestà, onore, modestia, rispetto, autocontrollo.

## f) Comportati decorosamente sul Tatami

- Mostra concentrazione, disciplina e rispetto durante gli allenamenti e la gara.
- Fai il saluto all'inizio e alla fine di ogni incontro, sessione o interazione sul tatami.
- Evita chiacchiere inutili, distrazioni o comportamenti che possano disturbare l'allenamento o la gara.
- Accetta le decisioni degli arbitri con garbo, mostrando umiltà nella vittoria e autocontrollo nella.

## g) Comportati decorosamente fuori dal Tatami

- Tieni un comportamento rispettoso ed educato con gli altri atleti, con gli allenatori, con i genitori e gli ufficiali di gara.
- Rappresenta con dignità e onore il tuo club, il tuo paese e il judo stesso.
- Usa i social media in modo responsabile, evitando commenti offensivi.
- Evita atti che possano danneggiare la reputazione del judo come bullismo, scorrettezze o comportamenti inappropriati.
- Adotta uno stile di vita sano: alimentazione corretta, riposo adeguato e atteggiamento positivo.

## h) Proteggi te stesso e gli altri

- Segnala al tuo allenatore o al Responsabile del safeguarding episodi di bullismo, molestie o abusi, siano essi osservati o subiti direttamente.
- Proteggi gli atleti più giovani o più vulnerabili, aiutando a creare un ambiente inclusivo e solidale.

## i) Cura l'aspetto e l'igiene personale

- Mantieni un'adeguata igiene personale e un aspetto curato; indossa sempre un judogi pulito, in conformità con il regolamento di gara.
- Non camminare scalzo negli spazi comuni ed evita di calpestare il tatami con le scarpe.



## j) Rispetta gli ambienti e le cose comuni

- Tratta con cura palestre e attrezzature, assicurandoti di non arrecare danni o di utilizzarle in modo improprio.
- Lascia gli ambienti nelle condizioni in cui li hai trovati, rispettando gli spazi comuni.

## 3. Codice di Condotta per gli Allenatori

### a) Promuovi un ambiente positivo

- Incoraggia gli atleti a godersi il judo, promuovendo la propria crescita personale attraverso di esso.
- Evita favoritismi e trattamenti di preferenza sia in allenamento che in gara.

### b) Dai l'esempio

- Mostra i valori del judo con il tuo comportamento e con le tue decisioni.
- Comunica con rispetto con gli atleti, i genitori, gli ufficiali di gara e con gli altri allenatori.

### c) Dai priorità al benessere degli atleti

- Dai priorità alla salute fisica e mentale rispetto alla sola prestazione.
- Intervieni prontamente in caso di comportamenti inadeguati, bullismo o abusi.

### d) Valorizza l'etica sportiva

- Non incoraggiare comportamenti antisportivi, abitudini scorrette o dannose per la salute.
- Promuovi rispetto, equità e integrità.

### e) Tutela gli atleti

- Applica in ogni situazione le migliori misure di safeguarding per proteggere gli atleti.
- Garantisce una supervisione adeguata durante allenamenti, trasferte e competizioni.

### f) Impegnati nella crescita professionale

- Aggiorna costantemente le tue competenze.
- Evita pressioni sugli atleti per cambiare categoria di peso.
- Sostieni lo sviluppo a lungo termine dell'atleta.

## 4. Codice di Condotta per Genitori / Tutori / Tifosi

### a) Sostieni senza fare pressioni

- Incoraggia tuo/a figlio/a a vivere il judo con serenità e secondo i propri tempi.
- Non insistere sul risultato o sulla categoria di peso.

### b) Mostra rispetto

- Rispetta tutti: atleti, tecnici, arbitri, organizzatori.
- Evita di contestare le decisioni arbitrali o di cadere in atteggiamenti polemici.

### c) Promuovi valori positivi

- Aiuta tuo/a figlio/a a incarnare i valori morali del judo.
- Dai il buon esempio durante gli eventi, adottando comportamenti positivi e rispettosi.



#### d) Tutela tuo/a figlio/a

- Comunica all'allenatore eventuali problematiche di salute o personali che potrebbero influenzare tuo/a figlio/a
- Segnala situazioni preoccupanti, garantendo la sicurezza e il benessere di tuo/a figlio/a.

#### e) Fatti coinvolgere in modo attivo

- Partecipa in modo positivo e costruttivo alla vita del club e agli eventi.
- Rispetta le decisioni di tecnici e dirigenti.

## 5. Applicazione e Responsabilità

Il rispetto del presente Codice di Condotta è obbligatorio per tutti i partecipanti agli eventi EJU, inclusi gare, training camp e attività correlate organizzate dalla European Judo Union.

In caso di violazioni, potranno essere applicate sanzioni come:

1. Avvertimenti verbali o scritti
2. Sospensione temporanea o definitiva dalla partecipazione agli eventi
3. Espulsione da ogni attività organizzata, approvata o supportata dall'EJU
4. Segnalazione alle autorità competenti, se necessario

Durante le cerimonie di premiazione potrà essere assegnato un “White Card Award” a chi si distingua per sportività, rispetto degli avversari e contributo positivo alla comunità del judo.

Partecipando agli eventi EJU, atleti, allenatori, genitori e supporter accettano di rispettare questo Codice di Condotta e di contribuire allo sviluppo e alla diffusione dei valori fondanti del judo..